

きゅうしょくたより

7月

おうちのかたへ
「水分をしっかりとりましょう」

暑い日が続くようになりました。いよいよ暑い夏がやってきますね。
毎日全力で遊ぶ子どもたちには、十分な栄養と休息、水分補給が必要です。子どもはたくさん汗をかきます。子どもに必要な水分量は、なんと大人の約3倍！子どもはまだ体温調節が上手にできないので、脱水症状を起こしやすく、この時期は特に熱中症に気を付ける必要があります。こまめに水分をとるよう心がけましょう。水分は「水」や「お茶」でとるようにすると良いですね。

冷たく冷えたジュースはおいしいですが、ジュースの飲みすぎは、食欲不振や夏バテ、虫歯につながります。ルールを決めて飲むようにしましょう。



夏野菜がおいしい季節です！

太陽の光をいっぱい浴びて育ったトマトやなす、きゅうり、ピーマンなどは、夏が旬の「夏野菜」と呼ばれます。夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類が豊富に含まれており、暑さで弱る胃を刺激し、消化を助け、血管を強める働きがあります。また、夏に採れる野菜には身体を冷やしてくれるものが多く、ほてった身体を冷やし、調子を整えてくれます。



新鮮な夏野菜と良質なたんぱく質を効率よくとれば夏バテ知らずです。夏野菜と肉類、魚介類、大豆製品などを組み合わせて、夏を元気に乗り切りましょう。



食育の日「夏野菜カレー」

7月のカレーの具材は、鶏肉のほか、かぼちゃ、なす、じゃがいも、玉ねぎ、人参、トマト、さやいんげんです。かぼちゃとなすは素揚げしてから加えています。
なすは、今が旬の新潟県の代表的な夏野菜です。新潟県では、日本一の栽培面積を誇り、日本一なすを食べている？とも言われ、おいしいなすを秋頃までいただくことができます。

なす以外にも、夏野菜はカレーに合うものが多いですね！ご家庭でも、夏野菜を色々入れて、オリジナル夏野菜カレーを味わってみませんか？



7月		お昼のこんだて	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料	午前のおやつ (未満児のみ)	午後のおやつ
日	曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの			
1	月	肉じゃが・和風サラダ・スイカ	豚肉、かつお節	玉ねぎ、人参、さやいんげん、ほうれん草、もやし、ホールコーン、スイカ	じゃがいも、しらたき、油、ごま油、砂糖	しょうゆ、みりん、だし汁、酢	お茶ゼリー	メグミルクCa鉄牛乳 ミニスナックパン
2	火	カレーのカレー風味焼き・ひじきサラダ・みそけんちん汁	カレー、ひじき、ツナ缶、大豆水煮、豆腐、みそ	ほうれん草、人参、ごぼう、大根、こねぎ	じゃがいも、つきこん、じゃく、マヨネーズ	カレー粉、みりん、しょうゆ、だし汁	牛乳お菓子	牛乳お菓子
3	水	ブルコギ・ワンタン汁・メロン	豚肉	にんにく、玉ねぎ、人参、にら、もやし、チンゲン菜、長ねぎ、メロン	ワンタンの皮、春雨、ごま油、砂糖	しょうゆ、酒、みりん、鶏がらスープ(コンソメ)、塩	無糖ヨーグルト	牛乳お菓子
4	木	【完全給食】 ジャージャー麺・即席漬け・すまし汁・アップルシャーベット	豚ひき肉、みそ、豆腐、かまぼこ、わかめ	玉ねぎ、長ねぎ、だけのご水煮、干し椎茸、人参、にんにく、生姜、きゅうり、キャベツ、おくら、りんご	ソフト麺、油、砂糖、片栗粉	しょうゆ、コンソメ、酒、塩、だし汁	牛乳お菓子	お茶 セタゼリー
5	金	豆腐だんご・きゅうり漬け・かき卵汁・小松菜と塩昆布のふりかけ	豆腐、ツナ缶、ひじき、鶏卵、塩昆布、かつお節	長ねぎ、人参、きゅうり、ほうれん草、えのきたけ、小松菜	片栗粉、油、ごま油、砂糖、ごま	塩、しょうゆ、だし汁	牛乳お菓子	牛乳お菓子
6	土	カレーライス・キャベツとツナのサラダ・コンソメスープ	豚肉・ツナ缶・ベーコン	玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜	じゃがいも・油・マヨドレ	カレーパウダー・ケチャップ・塩・コンソメ	お茶お菓子	お茶お菓子
8	月	豚肉と夏野菜の甘辛煮・みそ汁・焼きのり	豚肉、焼きのり、みそ	かぼちゃ、人参、だけのご水煮、ピーマン、しょうが、なす、玉ねぎ、キャベツ	じゃがいも、しらたき、油、砂糖	酒、しょうゆ、だし汁	無糖ヨーグルト	牛乳スナック
9	火	マスのみそ漬け焼き・ほうれん草とちくわの和え物・すまし汁	マス、ちくわ、豆腐、わかめ、みそ	ほうれん草、もやし、人参、ホールコーン、長ねぎ、えのきたけ	ごま油、砂糖	酒、みりん、しょうゆ、酢、塩、だし汁	牛乳お菓子	お茶 とうもろこし
10	水	親子煮・切干大根とツナの和え物・スイカ	鶏肉、鶏卵、ツナ缶	玉ねぎ、人参、干し椎茸、小松菜、切干大根、きゅうり、スイカ	じゃがいも、油、しらたき、砂糖、ごま油	しょうゆ、塩、だし汁、酢	無糖ヨーグルト	お茶 わかめおにぎり
11	木	ちくわの磯辺揚げ・三色ナムル・元気の出るスープ・ごまふりかけ(卵入りカレースープ)	ちくわ、青のり、鶏卵	ほうれん草、人参、もやし、玉ねぎ、かぼちゃ、チンゲン菜、トマト	小麦粉、油、砂糖、ごま油、ごま	しょうゆ、酢、コンソメ、塩、カレー粉	牛乳お菓子	お茶 ヨーグルト
12	金	なす入り麻婆豆腐・中華サラダ・メロン	豚ひき肉、豆腐、わかめ、みそ	しょうが、にんにく、人参、干しいたけ、長ねぎ、にら、なす、きゅうり、もやし、ホールコーン、メロン	春雨、片栗粉、油、ごま油、砂糖	しょうゆ、酢	牛乳お菓子	メグミルクCa鉄牛乳 ジャムサンド
13	土	豚丼・野菜汁・アップルシャーベット	豚肉・みそ	玉ねぎ・小松菜・えのきたけ・人参・長ねぎ・りんご	しらたき・砂糖・じゃがいも	しょうゆ・酒・だし汁	お茶お菓子	お茶お菓子
16	火	ピビンバ・わかめスープ・アップルシャーベット	豚ひき肉、わかめ、豆腐	ぜんまい水煮、干し椎茸、にんにく、ほうれん草、もやし、人参、コーン缶、玉ねぎ、りんご	ごま油、砂糖、ごま	しょうゆ、塩、コンソメ	無糖ヨーグルト	お茶 ツナおにぎり
17	水	ジャーマンポテト・ブロッコリーのおかかあえ・野菜スープ・焼きのり	ウインナー、かつお節、豆腐、焼きのり	ピーマン、玉ねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、人参、小松菜	じゃがいも、油	塩、コンソメ、しょうゆ	牛乳お菓子	メグミルクCa鉄牛乳 きなこトースト
18	木	カレーのオープン焼き・かりかり漬け・みそかきたま汁・メロン	カレー、鶏肉、みそ	きゅうり、人参、キャベツ、長ねぎ、メロン	小麦粉(米粉)、じゃがいも、油、ごま油、オリーブオイル、砂糖、ごま	塩、しょうゆ、酢、だし汁	お茶 スイカ	牛乳お菓子
19	金	★食育の日★ 夏野菜カレー・ゴーヤのツナ和え・スイカ	鶏肉、ツナ	かぼちゃ、なす、玉ねぎ、人参、トマト、さやいんげん、きゅうり、ゴーヤ、ホールコーン、スイカ	じゃがいも、油、マヨネーズ、ごま	カレーパウダー、ケチャップ、塩	牛乳お菓子	お茶 モモゼリー
20	土	中華丼・わかめスープ・メロン	豚肉・かまぼこ・わかめ	白菜・玉ねぎ・人参・干し椎茸・チンゲン菜・生姜・小松菜・メロン	油・片栗粉・ごま油	中華だし・塩・しょうゆ・コンソメ	お茶お菓子	お茶お菓子
22	月	豆腐の中華煮・カラフルサラダ・アップルシャーベット	豚肉、かまぼこ、豆腐、ミックスビーンズ	しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、干しいたけ、チンゲン菜、ブロッコリー、ホールコーン、りんご	じゃがいも、片栗粉、ごま油、マヨネーズ	鶏がらスープ(コンソメ)、塩、しょうゆ	牛乳お菓子	お茶 塩昆布おにぎり
23	火	鶏のから揚げ・キャベツのおかかあえ・じゃがいもとベーコンのスープ	鶏肉、かつお節、ベーコン	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、ピーマン	片栗粉、油、じゃがいも	塩、しょうゆ、コンソメ	無糖ヨーグルト	牛乳 とうもろこし蒸しパン
24	水	ブリの照り焼き・小松菜の磯香和え・みそ汁	ブリ、油揚げ、焼きのり、わかめ、みそ	小松菜、もやし、人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃがいも	しょうゆ、みりん、酒、だし汁	牛乳お菓子	メグミルクCa鉄牛乳 ミニスナックパン
25	木	厚揚げと冬瓜の炒め煮・ほうれん草のごまあえ・メロン	豚肉、厚揚げ、みそ	冬瓜、人参、チンゲン菜、しいたけ、だけのご水煮、にんにく、しょうが、ほうれん草、もやし、メロン	油、砂糖、ごま、片栗粉	酒、しょうゆ、みりん	無糖ヨーグルト	牛乳 ふかし手
26	金	じゃがいものきんぴら炒め煮・春雨スープ・焼きのり・スイカ	豚肉、さつま揚げ、鶏卵、豆腐、わかめ、焼きのり	人参、ごぼう、ピーマン、もやし、スイカ	じゃがいも、春雨、しらたき、油、ごま油、砂糖、ごま	酒、しょうゆ、塩、鶏がらスープ(コンソメ)	牛乳お菓子	牛乳 クッキー
27	土	麻婆丼・きゅうりのカリカリ漬け・中華スープ	豆腐・豚ひき肉・みそ・塩昆布	生姜・にんにく・人参・干し椎茸・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・チンゲン菜	油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま・春雨	しょうゆ・塩・コンソメ	お茶お菓子	お茶お菓子
29	月	焼魚(マス)・ひじきの炒り煮・野菜汁	マス、さつま揚げ、豆腐、ひじき、みそ	ごぼう、人参、干しいたけ、さやいんげん、キャベツ、えのきたけ、小ねぎ	じゃがいも、こんにゃく、しらたき、油、砂糖	塩、しょうゆ、みりん、だし汁	無糖ヨーグルト	お茶 そぼろおにぎり
30	火	《誕生会》 カレーピラフ・鶏肉のバーベキューソース焼き・ゆでブロッコリーコンソメスープ・シャーベット	ウインナー、鶏肉	コーン缶、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、にんにく、長ねぎ、オレングジュース、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ	油、砂糖、じゃがいも、シャーベット	コンソメ、カレー粉、塩、しょうゆ、酒、みりん	牛乳お菓子	りんごジュース オレングジャッキー
31	水	なす入り酢豚・モロヘイヤスープ・ごまふりかけ・メロン	豚肉、豆腐	しょうが、なす、玉ねぎ、人参、干しいたけ、ピーマン、パイン缶、モロヘイヤ、もやし、メロン	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま	酒、しょうゆ、酢、ケチャップ、鶏がらスープ(コンソメ)、塩	牛乳お菓子	お茶 ヨーグルト

※献立内容を変更する場合があります。 ★土曜日は完全給食です。 ※行事等で完全給食の日は



マークを付けています。

発行: ほのぼの保育園